



## Servicios de Cese de Tabaco Hoja Informativa

La cosa más importante que pueda hacer para su salud y para la salud de otras personas es dejar de usar tabaco.

### Quiénes somos

Quit Now Kentucky (QNK) es un servicio GRATIS de cese de tabaco que ayuda a los kentuckianos a que dejen de fumar o usar productos de tabaco. Se incluyen consejos telefónicos, servicios en Internet y mensajes de texto.

### Cómo contactarnos

Llame al  
**1-855-DEJELO-YA**  
o  
**1-800-QUIT-NOW**  
de 7 a.m. a 1 a.m. EST  
o  
[www.QuitNowKentucky.org](http://www.QuitNowKentucky.org)

### Qué esperar

- 1 Llame al QNK o regístrese en Internet para completar la encuesta
- 2 Reciba por correo un paquete de bienvenida
- 3 Un consejero amable le llama y le ayuda a crear un plan para dejar el tabaco
- 4 La línea directa le envía Terapia de Reemplazo de Nicotina (TRN) por correo, si es elegible
- 5 Reciba 2 llamadas más de consejos y aprenda estrategias para permanecer sin tabaco

- ### Nuestros servicios gratuitos
- Apoyo y consejo de un consejero experimentado en dejar el tabaco.
  - TRN por correo para participantes médicamente elegibles — cuatro semanas de suministro GRATIS para quienes no tienen seguro médico o que tienen Medicare.
  - Programa autodirigido en Internet, mensajes de texto y correo electrónico para apoyarle en su proceso para dejar el tabaco.
  - Programa de embarazo y posparto.
  - Todos los servicios están disponibles en inglés, español y árabe— consejos gratis en otros 192 idiomas y para los sordos y las personas con dificultad auditiva a través de un servicio de traducción.